



RENFORCEMENT MUSCULAIRE

| | NIVEAU 1 | NIVEAU 2 |
|---|--|--|
| Nombres de séries | un maximum de séries en 45 min | 20 |
| Détail de la série | <ul style="list-style-type: none"> • 100 m run • 20 montées de genoux • 20 talons fesses • 40 abdos battement de jambes • 20 mountains climbers | <ul style="list-style-type: none"> • 5 sauts groupés • 50 m sprint • 5 squats • 50 m sprint • 5 squats jumps • 50 m sprint |
| Temps de récupération entre chaque série | / | 1 min |